2020年 7月 給食だより

光輪はさみこども園　6月30日　配布

＜暑い夏を元気に過ごそう！＞

これからの季節、蒸し暑くなり、たくさん汗をかきます。子ども達は代謝が活発で、身体から出ていく水分が多く、脱水症を起こしやすいといわれます。自分では症状を伝えられなかったり、遊びに夢中でのどの渇きに気付かないこともあります。周りの大人が気をつけて、水分を摂るように声をかけたり、機会を作りましょう。

	1日（水）	2日（木）	3日（金）	4日（土）
つくし主食	雑穀米	発芽玄米	ゆかりご飯	発芽玄米
副菜	春雨の野菜炒め ポテトスープ トマト ゼリー	白身魚のオランダ揚げ 薄揚げの味噌汁 青菜の磯和え パイン	豚肉と野菜のマヨ炒め 玉ねぎのすまし汁 枝豆 もも	高野豆腐の卵とじ えのきの味噌汁 ブロッコリー オレンジ
離乳食	おかゆ・ポテトスープ	磯がゆ・青菜の味噌汁	おかゆ・人参のすまし汁	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ	うの花クッキー・小魚スナック	さつま芋パン	野菜スティック・えびせんべい	クラッカー・紫いもチップ
たんぽぽおやつ	丸ボウロ・おにぎりせんべい		クラッカー・紫いもチップ	ウエハース・ボン菓子

	6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）	11日（土）
つくし主食	ロールパン	発芽玄米	麦ごはん	雑穀米（納豆）	発芽玄米（ふりかけ）	発芽玄米
副菜	茄子とひき肉の和風スパゲティ ほうれん草スープ チキンナゲット もも	白身魚のカレー天ぷら 七夕汁 小松菜のゴマ和え スイカ	チンジャオロース 中華スープ ゆで卵 パイン	エビとしらすのビーフン炒め お麩の味噌汁 彩りサラダ ゼリー	鶏肉と茄子のケチャップ煮 コーンスープ 枝豆 オレンジ	里芋のそぼろ煮 ひじきの味噌汁 きゅうりのゆかり和え もも
離乳食	パンおかゆ・ほうれん草スープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・人参スープ	納豆がゆ・キャベツの味噌汁	おかゆ・コーンスープ	おかゆ・豆腐の味噌汁
つくしおやつ	いりこ・ドーナツ	ヨーグルト・カリボテ	野菜スナック・ごまスティック	人参パン	★りんごのくずもち	ひじきスティック・海草スナック
たんぽぽおやつ			ビスケット			あまからせん・カップケーキ

	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）ハヤシライスの日	18日（土）
つくし主食	発芽玄米	雑穀米	麦ごはん	雑穀米	麦ごはん	ロールパン
副菜	白身魚のケチャップ焼き ワカメの味噌汁 きんぴらごぼう パイン	豆腐の野菜あんかけ ワンタンスープ とうもろこし オレンジ	豚の生姜焼き もやしの味噌汁 トマト ゼリー	白身魚の竜田揚げ 豆苗スープ 春雨の酢の物 オレンジ	ハヤシライス ごぼうサラダ バナナ	ちゃんぽん 切干大根のゴマ和え もも
離乳食	おかゆ・魚のすまし汁	いそがゆ・大根のすまし汁	おかゆ・もやしの味噌汁	おかゆ・じゃがいもスープ	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	おかゆ・玉ねぎの味噌汁
つくしおやつ	海草スナック・ごまスティック	バナナ・野菜スナック	ビスケット・えびせんべい	黒糖パン	★ココアケーキ	えびせんべい・小魚スナック
たんぽぽおやつ		バナナ・シガーフライ	こつぶっこ			

	20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）	25日（土）
つくし主食	ゆかりご飯	雑穀米	発芽玄米（ふりかけ）			発芽玄米
副菜	鶏肉のさっぱり煮 人参の味噌汁 とうもろこし オレンジ	じゃがいもの味噌炒め 大根のすまし汁 チキンナゲット ゼリー	白身魚のみぞれソース ミネストローネ オクラのおかか和え パイン	海の日	スポーツの日	カレー風味肉じゃが 玉ねぎの味噌汁 ゆで卵 もも
離乳食	磯がゆ・キャベツスープ	おかゆ・人参の味噌汁	おかゆ・ほうれん草のスープ			おかゆ・大根の味噌汁
つくしおやつ	ヨーグルト・丸ボウロ	★メロンパンクッキー	クラッカー・海草スナック			いりこ・ごぼうスナック
たんぽぽおやつ			ビスコ			いりこ・芋けんぴ

	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	31日（金）
つくし主食	麦ごはん	雑穀米（納豆）	発芽玄米	麦ごはん	ロールパン
副菜	ハンバーグの和風あんかけ 五目汁 れんこんサラダ スイカ	鶏ももチャプチェ 厚揚げの味噌汁 ブロッコリー パイン	ジャーマンポテト ワカメスープ ゆで卵 ゼリー	白身魚のチーズ焼き けんちん汁 きゅうりの酢の物 オレンジ	ポークビーンズ 豆腐のスープ ウインナー もも
離乳食	おかゆ・もやしのすまし汁	納豆がゆ・大根スープ	おかゆ・じゃがいもの味噌汁	おかゆ・玉ねぎのすまし汁	パンがゆ・豆腐スープ
つくしおやつ	ひじきスティック・カリボテ	★さつま芋の蒸しまんじゅう	野菜スティック・紫いもチップ	レーズンパン	バナナ・野菜スナック
たんぽぽおやつ	えいごビスケット		ぽたぽた焼き・カップケーキ		バナナ・シガーフライ

※幼児部たんぽぽは白ごはん(梅干し可)を持ってきてください。

★は手作りおやつです。

※献立は都合により、変更する場合があります。

※17日（金）はハヤシライスの日です。
幼児部たんぽぽはスプーンの準備をお願いします。
白ごはんはいつもより多目に持ってきてください。